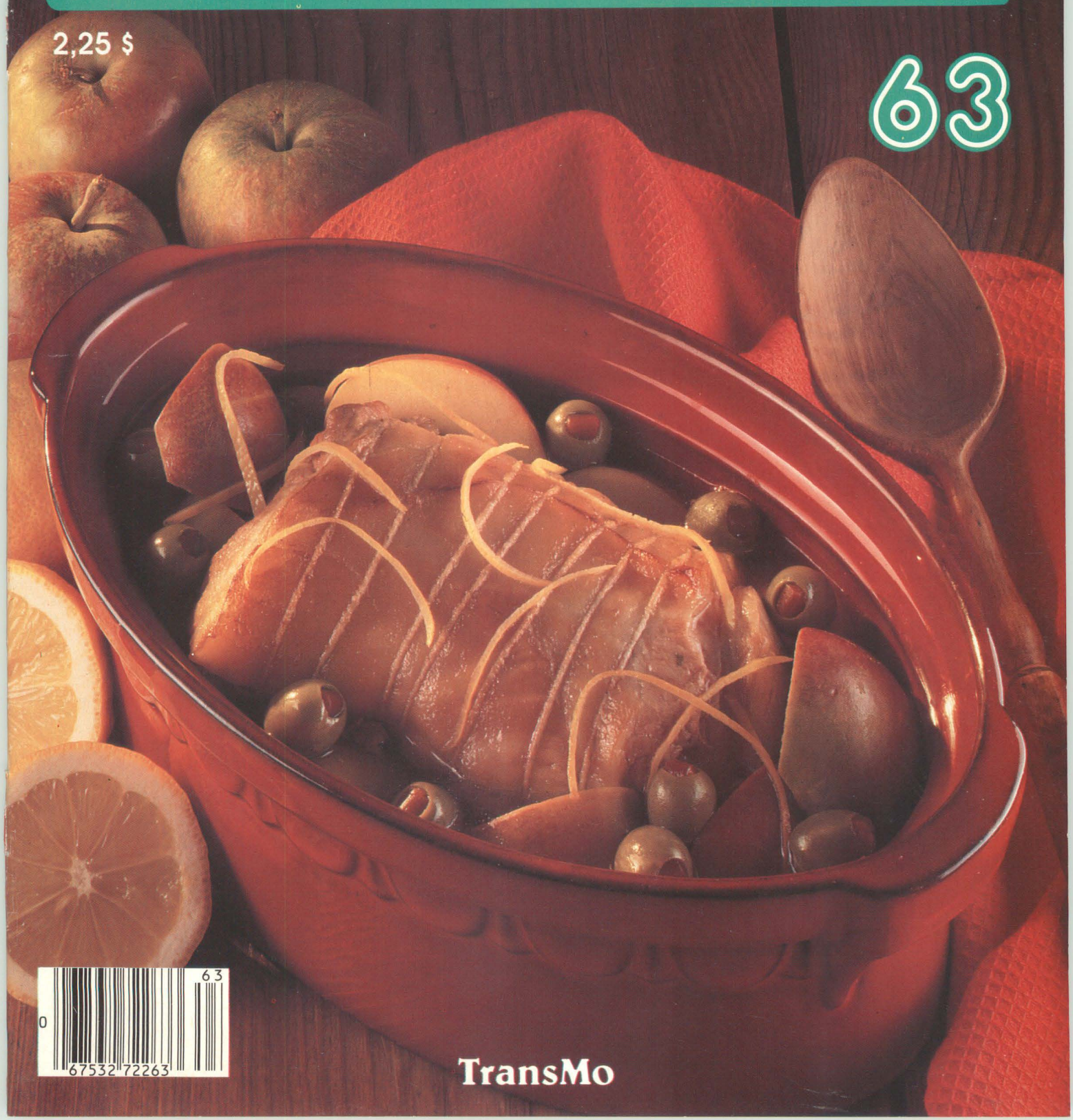
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

63



0 63
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 5 FASCICULE 63

CONGÉLATION 47
Découvrez les saucisses 1721

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 4
Plats principaux sans viande 1726

RECETTE CLASSIQUE
Savarin aux fruits 1732

CUISINE MICRO-ONDES 58
Adaptation d'une recette : le pot-au-feu 1734

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 55
Le homard 1740

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des goûters amusants 1744

PLAT MINCEUR
Foie de veau aux pommes 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2
Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

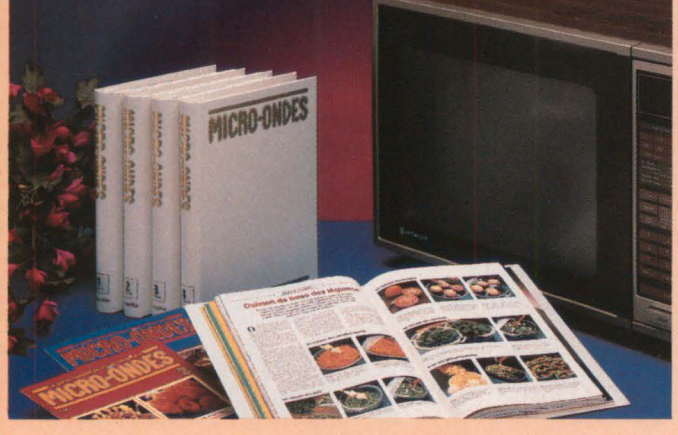
Dépôts légaux, premier trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Le yogourt en cuisine 1 Pour des desserts appétissants, tartelettes, petits gâteaux, crèmes pâtissières et tartes.

Un menu exotique pour 4 personnes Un repas hors de l'ordinaire composé de crêpes aux fines herbes et de brochettes succulentes, un régal pour les yeux et le palais.

Marinades et relish Préparés rapidement et facilement, ces condiments rehaussent une foule de plats divers.

PLUS...

Des pains européens 2, des pommes de terre vite préparées et de la dinde surgelée.

Découvrez les saucisses

Les saucisses surgelées vous dépannent à tout coup : vite décongelées aux micro-ondes, elles se dégustent au petit déjeuner, se transforment en goûter super rapide ou s'apprêtent en plats délicieux pour le midi, le soir ou à l'occasion d'une fête.

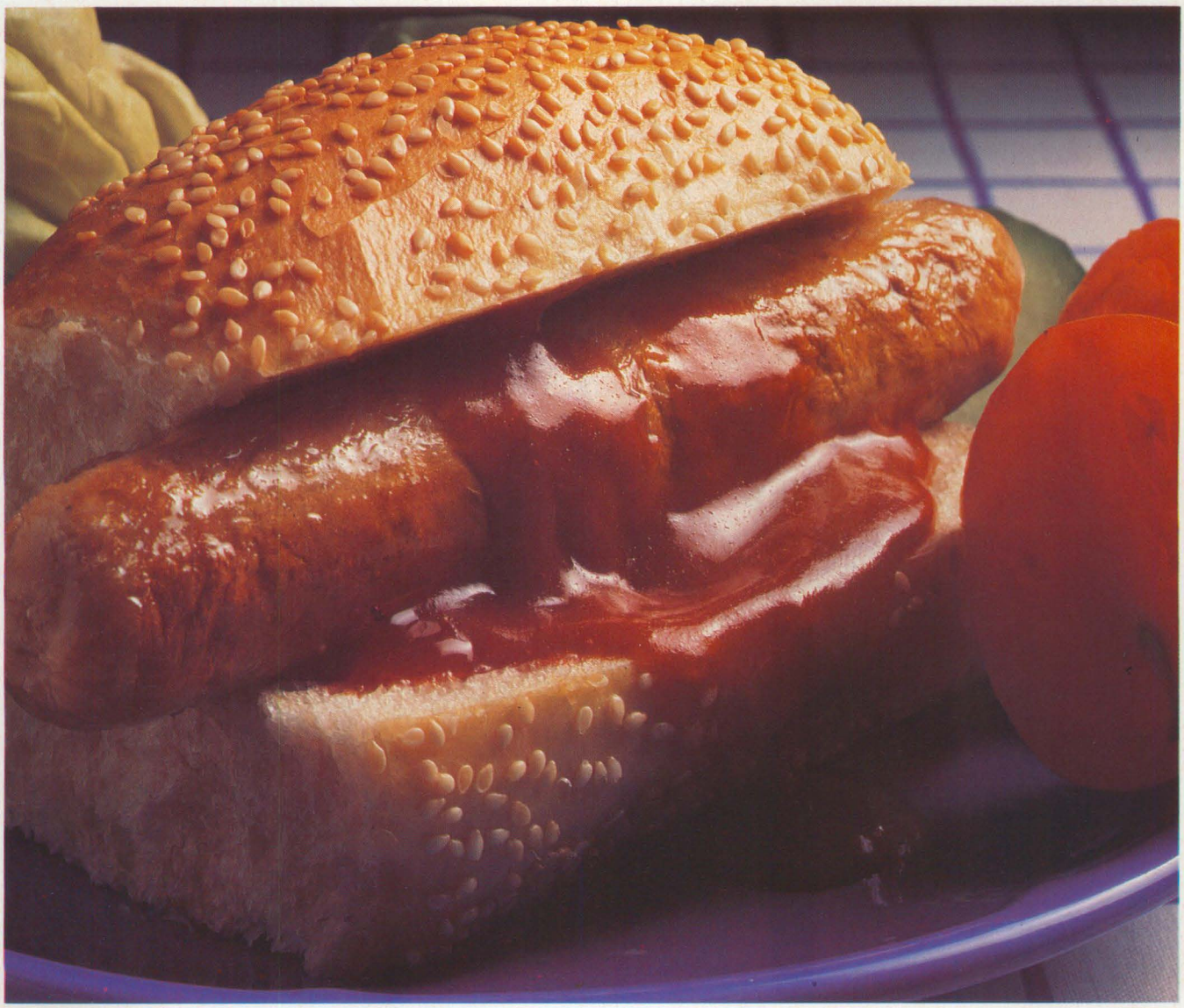
En gardant quelques paquets de saucisses dans votre congélateur, vous ne serez jamais pris au dépourvu. En moins de 10 minutes, vous pouvez décongeler et faire cuire des saucisses pour 2 personnes. Pendant la semaine, les saucisses s'apprêtent en sauces et en salades variées. Tranchez les saucisses en bouchées individuelles et servez-les le soir, avec une trempette. Aux micro-ondes, la préparation se fait si simplement et rapidement que vous voudrez en servir souvent.

Variétés de saucisses surgelées

Vous trouverez au comptoir des produits surgelés des saucisses de porc, de boeuf et de porc et boeuf mélangés. Il en existe aussi d'autres variétés, en vente pour la plupart dans les supermarchés. Consultez les pages 1722 et 1723 et choisissez des saucisses qui correspondent à vos goûts.

Vous trouverez au magasin des saucisses ordinaires, de 2 oz/50 g chacune environ ainsi que des saucisses courtes, appelées chipolatas, pesant environ 1 oz/25 g chacune. On vend parfois des saucisses miniatures, excellentes servies avec une trempette ou pour la préparation de brochettes. Si désiré, utilisez à cette fin des chipolatas cuites, puis coupées en petits morceaux.

Hot-dog maison



RAY DUNS

Décongélation
En règle générale, les saucisses sont surgelées individuellement, puis empaquetées. Vous pouvez donc décongeler la quantité requise, en plaçant les saucisses côte à côte dans un plat et en les retournant une fois pendant la décongélation. Les saucisses surgelées en bloc doivent être décongelées selon les indications; séparez-les et étalez-les en une seule couche dès que possible. Ne remettez jamais au congélateur des saucisses partiellement décongelées.

Cuisson des saucisses
De préférence, faites cuire les saucisses dans un plat à rissoler ou sur une rôtissoire. Badigeonnez-les d'abord de sauce ou autre agent de brunissement, pour leur donner une couleur appétissante. Placez les saucisses en rangs sur la rôtissoire, puis déposez celle-ci dans un plat peu profond. Le temps de cuisson est le même, que vous utilisiez un plat à rissoler ou une rôtissoire. Épongez les saucisses sur du papier absorbant avant de les servir ou de les apprêter.

Conseils du chef

Le temps indiqué dans l'encadré comprend le temps de décongélation. Le temps d'attente comprend le temps de repos après décongélation.

Cari de saucisses

22 min

Temps d'attente : 4 min

Servez ce plat épicé avec du riz et du chutney.

SAUCE
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oignons hachés fin
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ cuil. à soupe de cari
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet bouillant
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
sel et poivre
8 saucisses surgelées, décongelées et cuites (voir tableau, page suivante)

4 PERSONNES

1 Préparez la sauce : faites blondir les oignons dans l'huile, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX., puis incorporez la farine et le cari et laissez cuire 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Ajoutez le bouillon petit à petit et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement. Incorporez la pâte de tomates et les raisins, puis assaisonnez au goût. Faites cuire 2 min de plus.
3 Ajoutez les saucisses et faites chauffer le tout 3 ou 4 min.

Hot-dogs maison

7½ min

Temps d'attente : 4 min

Les enfants raffolent des hot-dogs maison, si faciles et rapides à préparer. Servez-les enveloppés d'une serviette de papier, prêts à emporter.

4 saucisses surgelées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de sauce barbecue, de sauce tomate ou de relish
4 pains mollets aux graines de sésame

4 PERSONNES

1 Décongelez et faites cuire les saucisses selon les indications du tableau, page suivante. Laissez reposer 2 min.
2 Entre-temps, faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la sauce barbecue, la sauce tomate ou la relish. Faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., puis remuez.
3 Ouvrez les pains, insérez-y une saucisse et garnissez d'un peu de sauce.

VARIANTE
Remplacez la sauce barbecue par une relish de votre choix.

À droite, page suivante : *saucisses en casserole*

Décongélation des saucisses

Étalez *les saucisses dans un plat peu profond, en un seul rang, à égale distance les unes des autres.*

Faites décongeler *selon les indications du tableau, en les retournant, puis en les déplaçant ou en les séparant au besoin, à mi-temps.*

Vérifiez *si elles sont bien décongelées en les comprimant légèrement. Laissez reposer le temps indiqué.*

Temps de décongélation et de cuisson des saucisses

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE DÉCONGÉLATION	TEMPS D'ATTENTE	TEMPS DE CUISSON À MAX.
ordinaires (2 oz/50 g chacune)	8 6 4 2	5 ou 6 min 4 ou 5 min 3 ou 4 min 1 ½ ou 2 min	4 min 4 min 2 min 2 min	4 ½ ou 5 ½ min 4 ou 4 ½ min 3 ½ ou 4 ½ min 3 ou 4 min
chipolatas (1 oz/25 g chacune) chacune)	16 8 6 4	6 ou 7 min 3 ou 3 ½ min 2 ½ ou 3 min 1 ½ ou 2 min	4 min 4 min 2 min 2 min	5 ou 6 min 2 ou 3 min 1 ½ ou 2 ½ min 1 ou 2 min

RAY DUNS

Cuisson des saucisses décongelées

Faites chauffer *un plat à rissoler, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Enduisez la base de 1 cuil. à café d'huile. Piquez les saucisses, puis étalez-les dans le plat en une seule rangée. Couvrez et faites cuire à MAX., selon les indications du tableau ci-dessus, en retournant les saucisses à mi-temps. Épongez sur du papier absorbant.*

Saucisses en casserole

16 min

Temps d'attente : 9 min

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 gros oignon grossièrement haché
1 gousse d'ail écrasée
1 petit poivron rouge épépiné et haché
4 tranches de bacon coupées en morceaux
8 saucisses surgelées, décongelées (voir tableau ci-dessus)
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates concassées
½ cuil. à café de fines herbes mélangées séchées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Versez l'huile dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l et faites-y cuire l'oignon, l'ail, le poivron et le bacon, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.

2 Piquez les saucisses et disposez-les dans la casserole, recouvrez des tomates et des herbes. Couvrez et faites cuire 9 ou 10 min à MAX., en remuant à mi-temps. Assaisonnez.

3 Laissez reposer à couvert 5 min, puis servez.

Micro-trucs

Si vous utilisez un plat à rissoler, prenez toutes les précautions nécessaires : suivez toujours les recommandations du fabricant et ne faites pas chauffer le plat plus longtemps qu'il est indiqué. Portez des mitaines de cuisine et ne découvrez pas le plat aussitôt la cuisson terminée, mais attendez plutôt quelques minutes.

Salade de saucisses

16½ min

Temps d'attente : 4 min

Servez ce plat avec une salade verte, pour un repas d'été décontracté ou un dîner léger.

1 lb/450 g de petites pommes de terre coupées en deux
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de pomme ou de citron
3 cuil. à soupe de mayonnaise
8 saucisses surgelées, décongelées et cuites (voir tableau, page précédente)
½ oignon émincé en rondelles
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, à couvert, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, 7 ou 8 min à MAX., puis égouttez-les et laissez-les refroidir.

2 Mélangez le jus de fruit et la mayonnaise dans un saladier de 10 tasses/2,5 l.

3 Tranchez chaque saucisse en six, mettez-les dans le saladier, puis ajoutez les pommes de terre et l'oignon. Mélangez et parsemez de ciboulette hachée.

VARIANTE

Salade de saucisses fruitée : incorporez une pomme coupée en petits dés et 1 cuil. à soupe de noix d'acajou.

Micro-trucs

Rappelez-vous de piquer les saucisses avant de les faire cuire, sinon elles risquent d'exploser dans le four.

RAY DUNS

Salade de saucisses

Timbale de saucisses aux haricots

31 min

Temps d'attente : 9 min

1 lb/450 g de pommes de terre coupées en quatre
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de beurre
sel et poivre
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 gousses d'ail écrasées
4 oz/100 g de champignons hachés
1 boîte de 8 oz/220 g de fèves au lard en sauce tomate
¼ de cuil. à café de sauge
¾ de tasse/175 ml de bouillon de poulet chaud
16 chipolatas surgelées, décongelées et cuites (voir tableau, page 1723)

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, à couvert, dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min, puis égouttez et faites une purée avec le lait et la moitié du beurre. Assaisonnez au goût.

2 Faites blondir l'oignon dans l'huile, à couvert, dans une casserole ronde de 8 po/20 cm, 2 min à MAX.

3 Incorporez la farine, l'ail et les champignons et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., puis ajoutez les fèves au lard et la sauge.

4 Ajoutez le bouillon et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition.

5 Tranchez chaque saucisse en trois morceaux et ajoutez-les au plat. Recouvrez de pommes de terre et parsemez le dessus du reste de beurre. Faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., saupoudrez de paprika ou faites dorer sous le gril de la cuisinière.

Conseils du chef

Servez-vous d'une casserole ou d'un plat à l'épreuve de la chaleur si vous voulez faire dorer la timbale sous le gril. N'employez pas, dans ce cas, de plat en plastique.

Saucisses en croquettes

29 min

Temps d'attente : 10 min

2 oz/50 g de chapelure fraîche
2 oz/50 g de beurre
1 ½ lb/700 g de pommes de terre coupées en quatre
2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
8 saucisses surgelées, décongelées et cuites (voir tableau, page 1723)
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Déposez la chapelure et la moitié du beurre dans un petit bol et faites griller 4 ½ ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Étalez la chapelure grillée sur une assiette.
2 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau dans une marmite de 3 ¾ tasses/900 ml, à couvert, 11 ou 12 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez et faites une purée avec le reste de beurre. Assaisonnez au goût.
3 Enrobez chaque saucisse de 2 cuil. à soupe de purée, puis roulez-les dans la farine, plongez-les dans l'oeuf battu et enrobez-les de chapelure grillée.
4 Étalez les croquettes sur une rôtissoire et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., puis laissez reposer 1 ou 2 min environ. Servez avec des fèves au lard, si désiré.

Saucisses en trempette

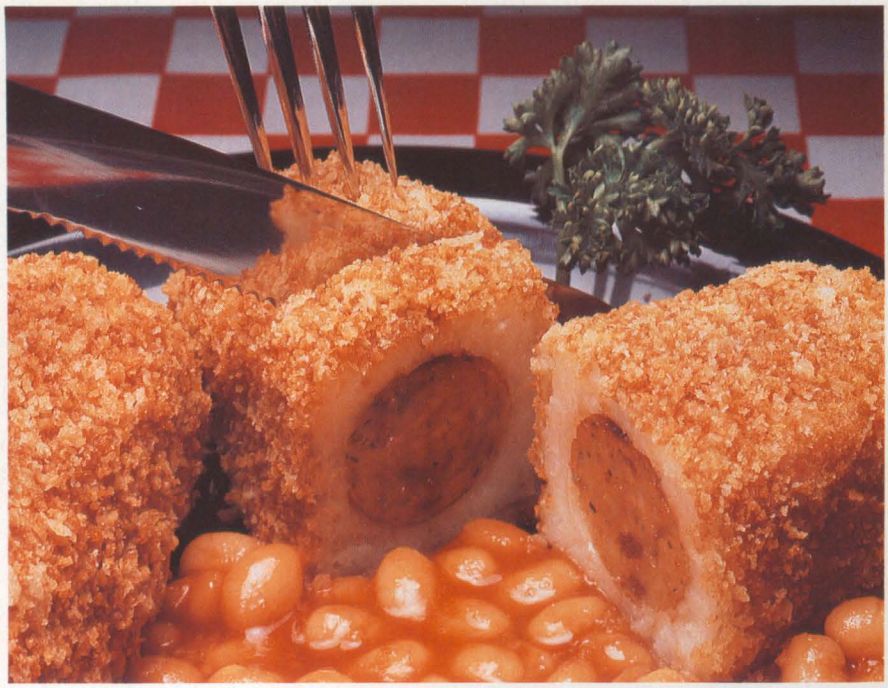
16½ min

Temps d'attente : 9 min

30 saucisses miniatures surgelées
1 cuil. à café d'huile végétale

TREMPETTE
⅝ de tasse/150 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de bière
3 cuil. à soupe de beurre
⅜ de tasse/40 g de farine tout usage
2 cuil. à café de moutarde à grains entiers
sel et poivre

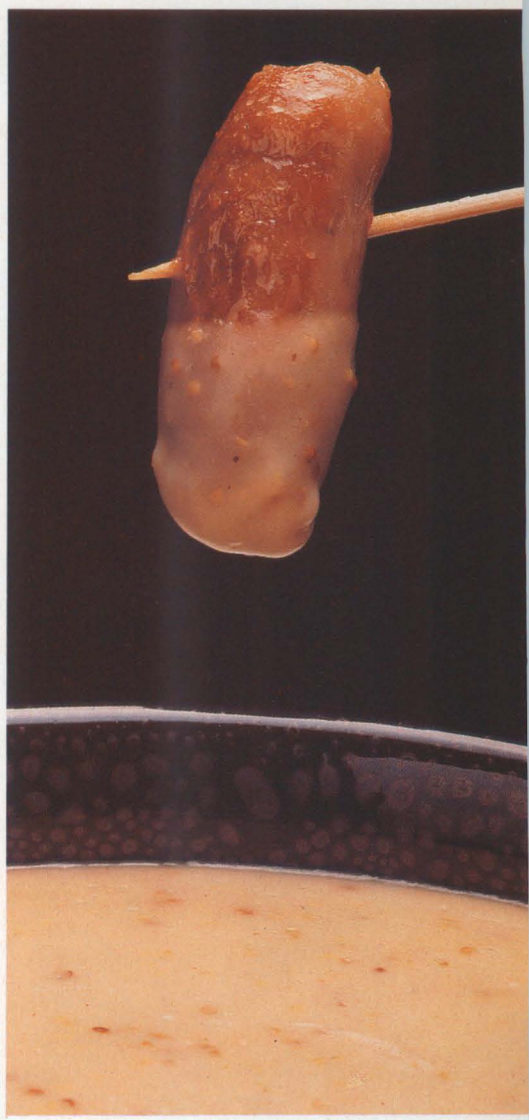
10 PERSONNES



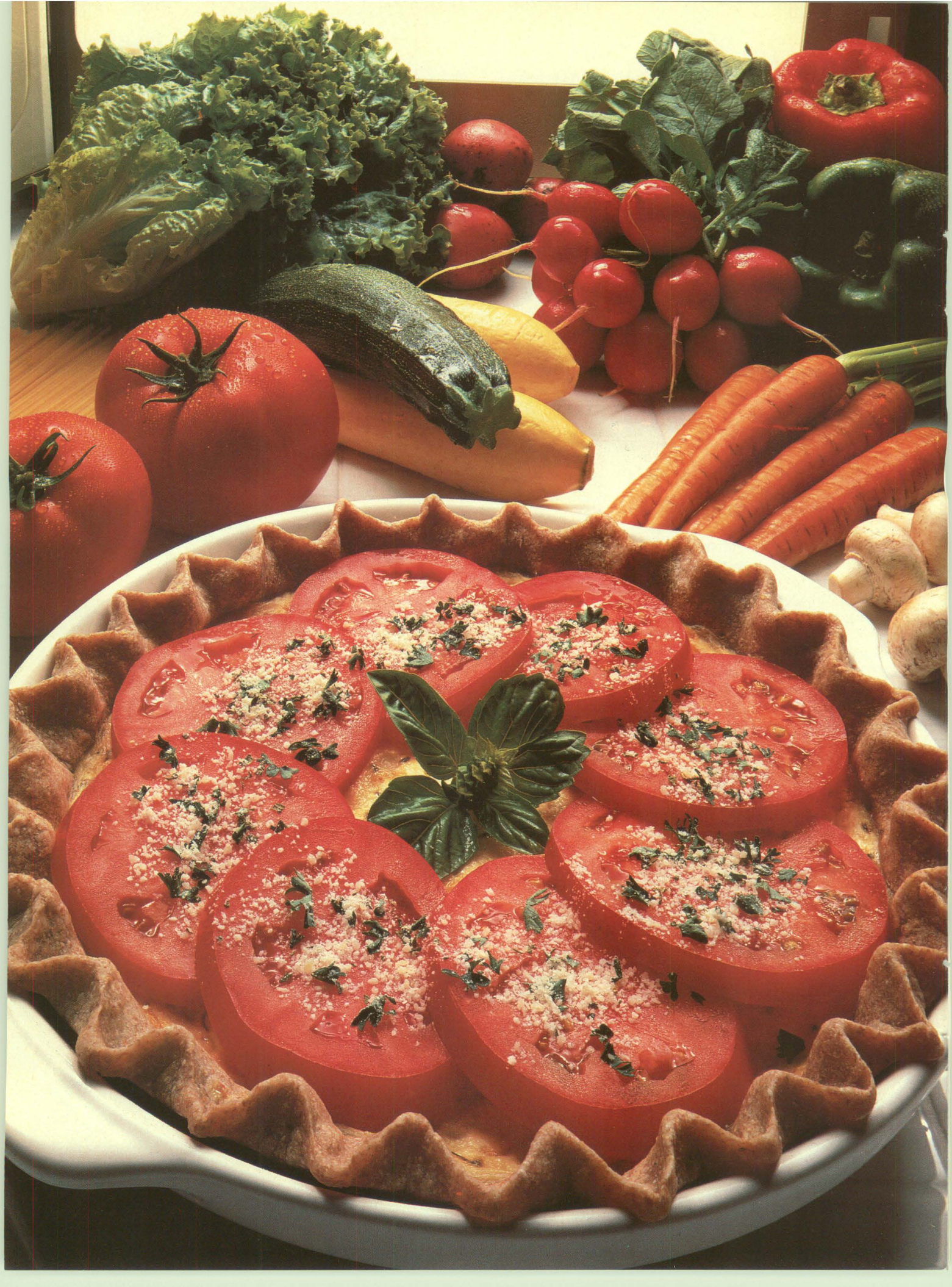
Ci-dessus : *saucisses en croquettes*
À droite : *saucisses en trempette*

1 Mettez les saucisses sur une grande assiette et faites décongeler 4 ½ ou 5 min en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Laissez reposer 4 min.
2 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis enduisez bien la base d'huile végétale. Piquez les saucisses et déposez-les dans le plat. Couvrez et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Laissez reposer à couvert 5 min.
3 Préparez la trempette : mêlez le lait, la bière, le beurre et la farine dans une tasse à mesurer et fouettez bien. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant constamment à la fourchette, jusqu'à homogénéité. Incorporez la moutarde et assaisonnez au goût.
4 Épongez les saucisses sur du papier absorbant et placez-les sur un grand plateau, un bol de trempette au centre. Piquez les saucisses avec des cure-dents et plongez-les dans la trempette.

VARIANTE
Remplacez les saucisses miniatures par 10 chipolatas surgelées, décongelées et cuites tel qu'il est indiqué à la page 1723. Tranchez chacune en trois, piquez-les à l'aide de cure-dents et servez avec la trempette.



RAY DUNS



Plats principaux sans viande

Apprêtez des plats éminemment colorés et débordants de saveur, pourvu que vous ne prolongiez pas indûment la cuisson.

Nombre de personnes, surtout celles qui doivent nourrir des enfants en pleine croissance, hésitent à préparer un repas sans viande, de peur qu'il ne fournisse pas les protéines nécessaires. Ces dernières sont un élément essentiel d'un régime alimentaire équilibré et fournissent à l'organisme les substances favorisant la croissance et le maintien de la santé des cheveux, des ongles, de la dentition, de la peau.

Les protéines sont constituées d'acides aminés et se trouvent dans quantité d'aliments fort variés. On croyait autrefois que les protéines d'origine animale — viande, poisson, fromage, lait et oeufs — étaient meilleures pour la santé, celles-ci renfermant les acides aminés essentiels en quantités équilibrées.

Les protéines d'origine végétale présentes dans le riz et autres céréales, les légumineuses et les noix ne fournissent pas l'ensemble des acides aminés nécessaires à la santé. Certains légumes renferment aussi des protéines mais en quantité souvent moindre. Toutefois, il suffit de combiner certaines protéines végétales avec d'autres ou avec des protéines provenant d'une autre source alimentaire, pour constituer un régime parfaitement équilibré.

Quiche au fromage à l'italienne

Les combinaisons protéiques

En cuisinant, nous procédons tous à des combinaisons protéiques, sans même nous en apercevoir. Une rôtie, par exemple, source de protéines végétales, garnie de fèves au lard ou de beurre d'arachide, source de protéines animales. Autre exemple : un plat de riz et de lentilles, réunissant une céréale et une légumineuse.

Cuisinez un plat à base de noix ou de graines et de légumineuses, telle une trempette préparée avec des graines de sésame et des pois chiches, et vous obtenez un plat fournissant toutes les protéines nécessaires. Le müesli, mélange de noix, de flocons d'avoine et d'autres céréales, est un exemple de combinaison de protéines végétales.

Il est ainsi possible d'apprêter une foule de plats sans viande extrêmement nutritifs. Macaroni au fromage, riz frit aux oeufs, sauté aux amandes, céréales et lait, pain et fromage, crêpes, voilà un bref échantillonnage des possibilités culinaires dans ce domaine. Essayez les recettes proposées ici et servez vos plats avec des légumes et des salades riches en fibres et en vitamines. Pour profiter au maximum de tous les éléments nutritifs que renferment les légumes, servez-les crus ou légèrement croquants.

Quiche au fromage à l'italienne

14 min

Temps d'attente : 10 min

1 abaisse cuite au blé entier de 9 po/23 cm (fascicule 4, page 87)

GARNITURE

8 oz/225 g de fromage de lait caillé ou de ricotta
2 oz/50 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de cottage
2 oeufs battus
1 cuil. à soupe de farine de blé entier
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café de sel à l'ail
poivre au goût

COMPLÉMENT

1 grosse tomate émincée
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café d'origan séché

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la garniture et versez dans l'abaisse.

2 Mettez le moule sur une soucoupe renversée dans le four et faites cuire la quiche de 14 à 16 min à MED., en tournant le moule de moitié toutes les 3 min.

3 Recouvrez des tomates, puis parsemez du reste des ingrédients. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Sources alimentaires de protéines, autres que la viande

Céréales et produits céréaliers* + , blé, seigle, avoine, pain, farine, biscuits, pâtes alimentaires, pâtisseries à l'avoine, céréales sèches, müesli, semoule
Amandes et graines*, amandes, noix du Brésil, noisettes, noix de Grenoble, pacanes, graines de sésame, de citrouille et de tournesol
Légumineuses*, haricots rouges, pois secs, pois chiches, lentilles, haricots de Lima, soya et autres produits dérivés du soya comme le tofu.
Oeufs et produits laitiers, lait, yogourt et fromage**

* Ces aliments doivent être combinés à d'autres sources de protéines
\+ Choisissez de préférence de la farine et du pain de blé entier
** Ces produits sont parfois riches en matière grasse : choisissez plutôt des produits laitiers pauvres en gras

Conseils minceur

Cette quiche, pour six personnes, préparée avec du cheddar pauvre en matière grasse, contient peu de calories et de cholestérol également. Omettez le parmesan râpé et choisissez les fromages avec soin : chaque pointe ne renfermera que 295 cal/1 230 kJ. Servez la quiche avec une salade verte.

Chou farci au maigre

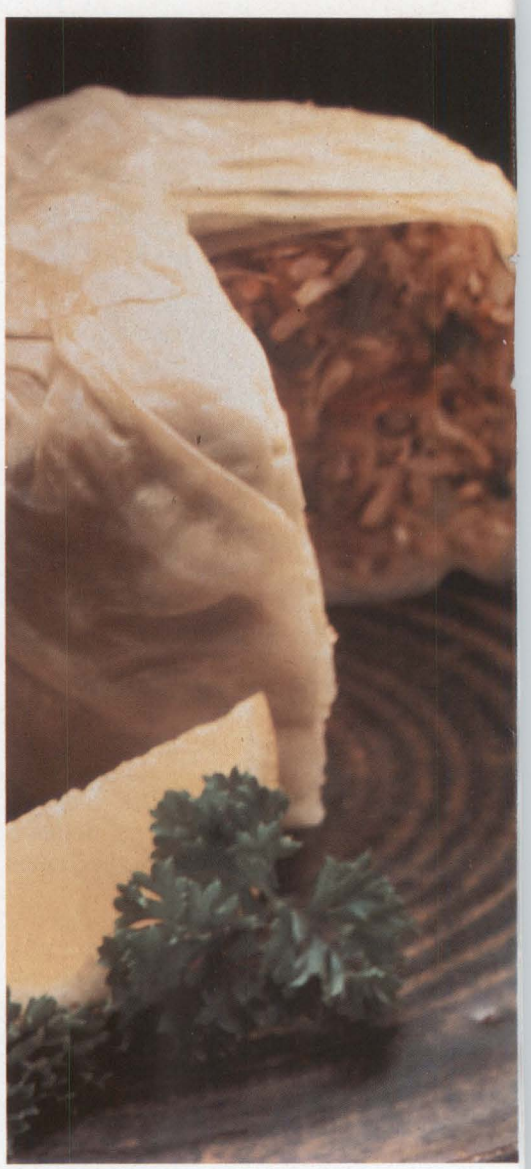
15 min

Temps d'attente : 5 min

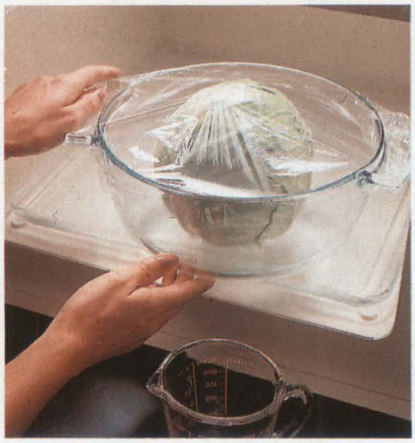
Voici un plat nourrissant mais léger. Servez-le avec une salade de tomates et d'oignon.

1 chou pommé vert ou blanc (2 lb/900 g environ)
⅝ de tasse/150 ml d'eau
4 quartiers de citron

FARCE
1 tomate épépinée et hachée
3 cuil. à soupe d'échalotes émincées
2 tasses/150 g de riz brun cuit
4 cuil. à soupe d'amandes effilées grossièrement hachées
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de cannelle
sel et poivre
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque
¼ de cuil. à café de gingembre
4 PERSONNES



Préparation du chou farci au maigre

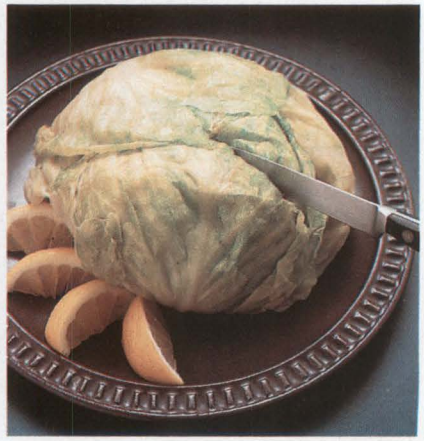


Placez *le chou dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et arrosez d'eau. Couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en tournant la casserole de moitié à mi-temps. Égouttez et laissez refroidir légèrement.*

Déposez *le chou sur deux pellicules plastique entrecroisées et dégagez délicatement les feuilles externes, sans les retirer complètement. Évidez le chou et hachez-en le quart environ.*

Mélangez *le chou haché, la tomate et les échalotes, couvrez et faites cuire 2 min à MAX., puis ajoutez le reste des ingrédients de la farce et amalgamez parfaitement.*

Soulevez *le chou évidé à l'aide des pellicules plastique et déposez-le dans un bol profond. Farcissez-le, puis repliez délicatement les feuilles sur le dessus. Rabattez la pellicule plastique avec soin et piquez-la en deux endroits.*



Faites cuire *7 ou 8 min à MAX., jusqu'à ce que la vapeur s'échappe du centre. Laissez reposer à couvert 5 min, puis tranchez le chou en 4 pointes et servez avec les quartiers de citron.*

Chou farci au maigre

Spaghetti aux légumes

11 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce plat avec une salade verte arrosée d'huile et de vinaigre et parfumée aux fines herbes.

12 oz/350 g de spaghetti de blé entier
1 cuil. à café de jus de citron
1 lb/450 g de tomates épépinées et grossièrement hachées
1 lb/450 g de champignons coupés en 4
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de basilic séché
poivre
4 oz/100 g de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le spaghetti selon la méthode habituelle, égouttez-le, puis transvidez dans une grande assiette de service. Arrosez de jus de citron et réservez.
2 Faites cuire tomates, champignons, huile d'olive, basilic et poivre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Incorporez la moitié du parmesan et faites chauffer à découvert 2 min à MAX.
4 Versez sur le spaghetti cuit et faites chauffer 3 min à MAX.
5 Saupoudrez du reste de parmesan et servez aussitôt.

Pois chiches en casserole

13½ min

Temps d'attente : 5 min

2 ½ tasses/600 ml de bouillon de légumes bouillant
8 oz/225 g de bourghoul ou blé concassé
1 petit poivron vert épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 petit oignon émincé
1 panais coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 15 oz/400 g de pois chiches, rincés à l'eau froide et égouttés
1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomate
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 courgette émincée
½ cuil. à café de romarin
poivre

4 PERSONNES

1 Faites tremper le bourghoul dans le bouillon de légumes, à couvert, pendant 30 min, en remuant de temps en temps.
2 Faites revenir le poivron, l'oignon et le panais dans l'huile, dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, 3 ½ ou 4 min à MAX., à couvert, en remuant à mi-temps.
3 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le blé concassé, couvrez de nouveau et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.
4 Entre-temps, réchauffez le bourghoul 2 ou 3 min à MAX. Versez la préparation de pois chiches sur le blé concassé et servez sans délai.

Conseils du chef

Le bourghoul ou blé concassé est extrêmement nutritif, car le grain de blé est concassé puis cuit à la vapeur et grillé. Cette céréale exige donc peu ou pas de cuisson : il suffit de faire tremper le bourghoul dans un liquide bouillant avant de s'en servir. Vous en trouverez dans les magasins d'aliments naturels.

Macaroni au fromage

12½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de macaroni de blé entier
1 carotte hachée fin
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 cuil. à soupe de farine de blé entier
¼ de cuil. à café d'estragon séché
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
4 oz/100 g de petits pois surgelés
7 oz/200 g de cheddar pauvre en matière grasse, émietté
1 pincée de moutarde sèche

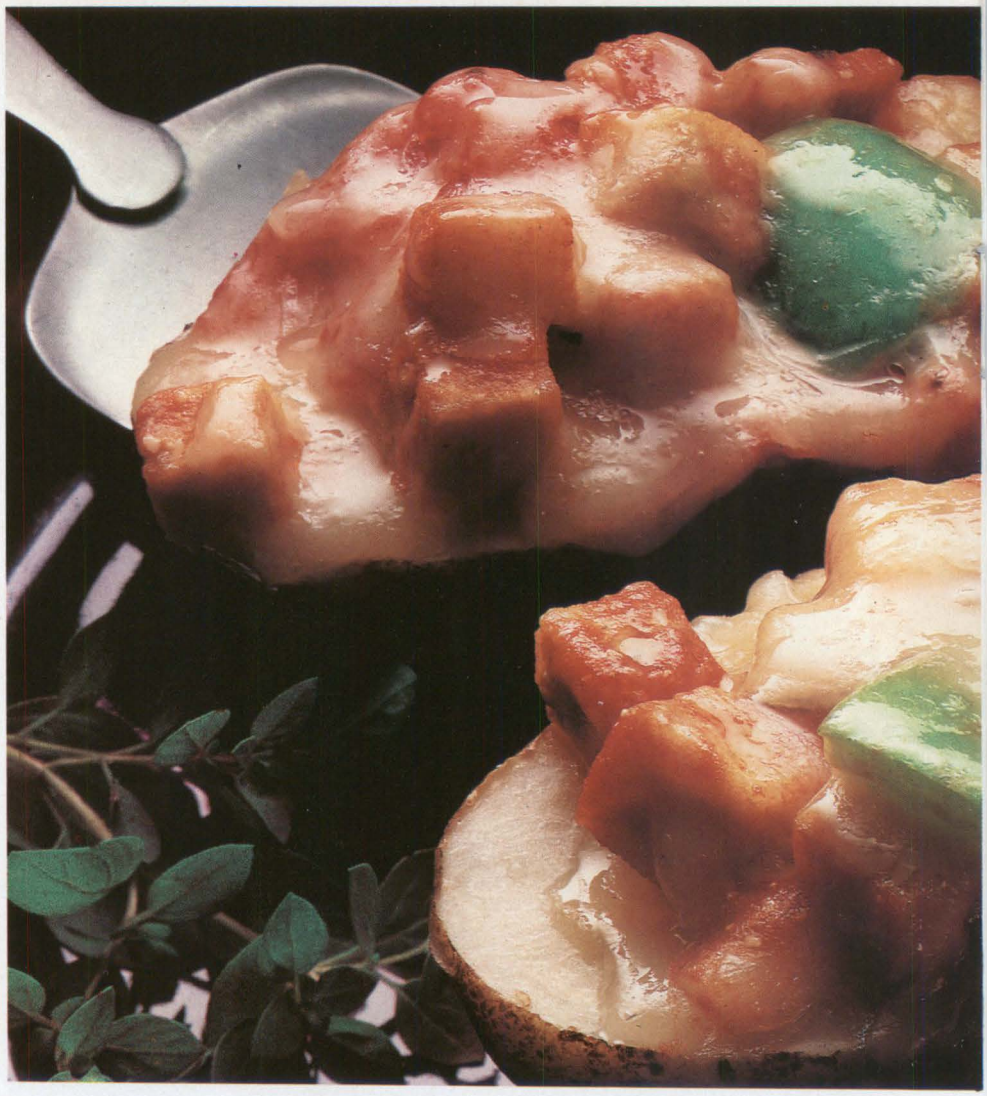
4 PERSONNES

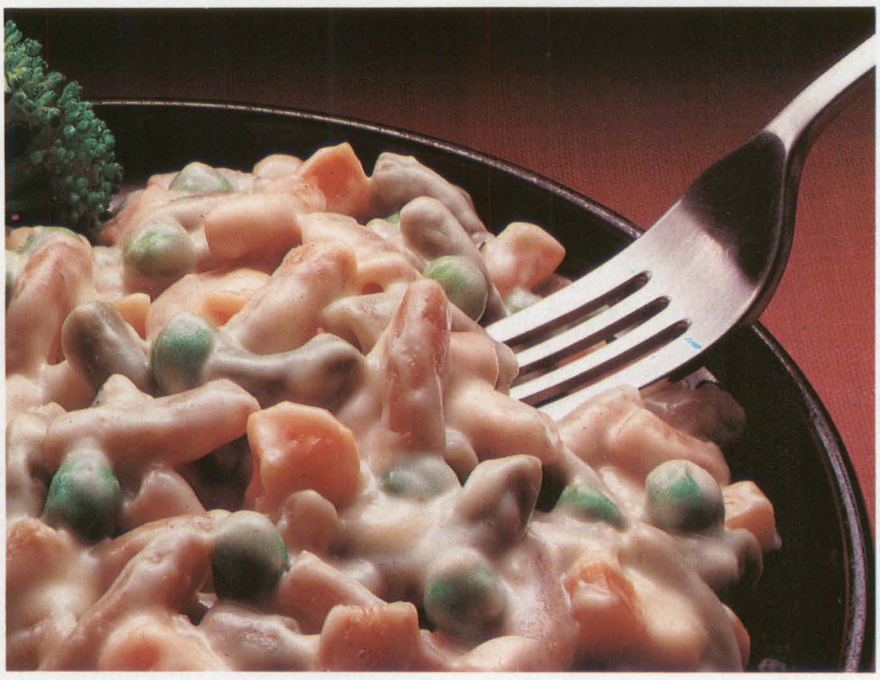
1 Faites cuire le macaroni en suivant le mode d'emploi habituel, puis égouttez.

2 Mêlez la carotte, l'oignon et la margarine dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.

3 Incorporez la farine, l'estragon et les assaisonnements, puis ajoutez le lait progressivement. Incorporez les pois et faites chauffer 6 ou 7 min à MED.-MAX., en remuant 3 fois.

4 Ajoutez le fromage, la moutarde et le macaroni, remuez bien et faites chauffer le tout 3 ou 4 min à MED.-MAX.





Pommes de terre ratatouille

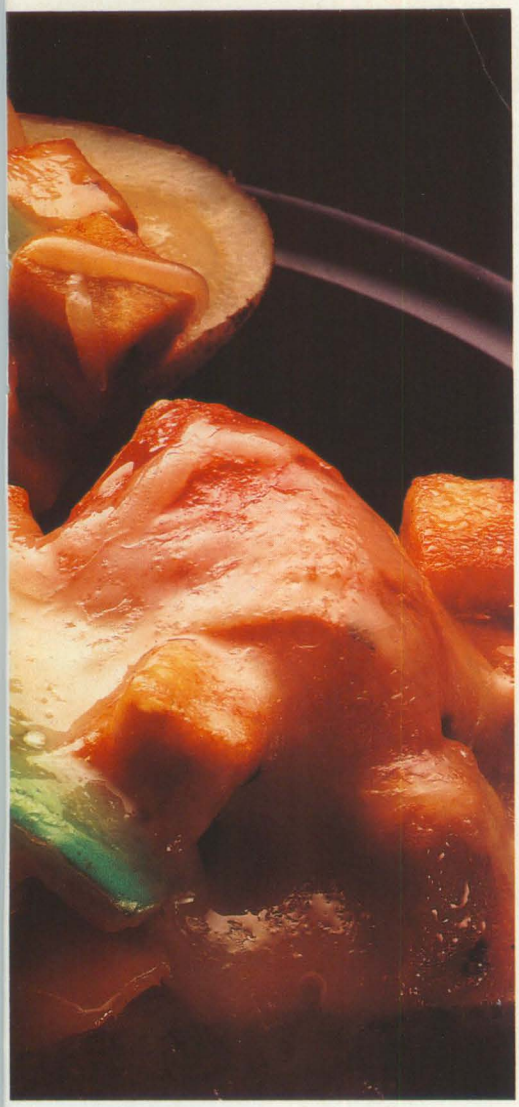
28 min

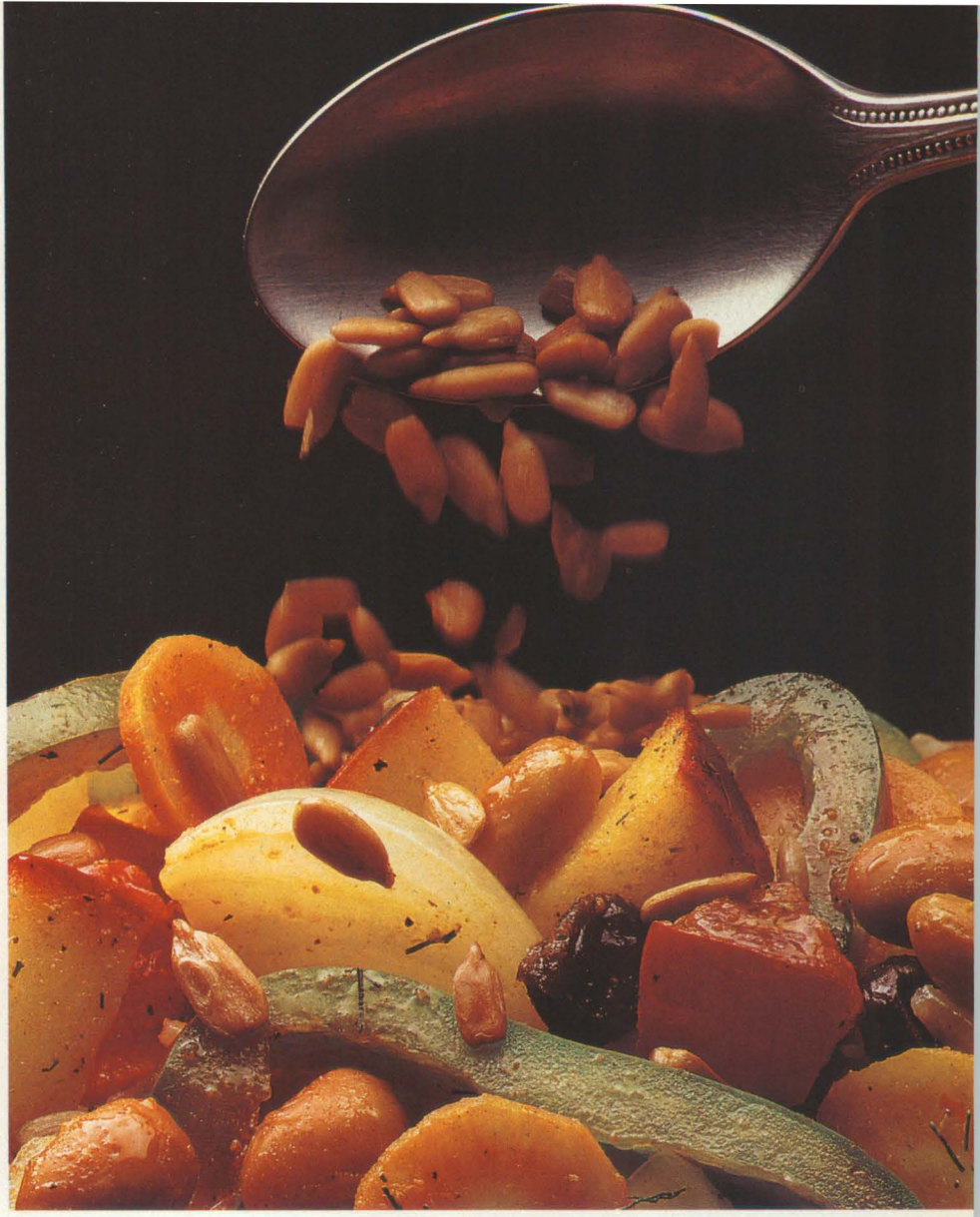
Temps d'attente : 15 min

4 pommes de terre au four de 8 oz/225 g chacune environ
2 aubergines hachées (1 lb/450 g environ)
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates
1 poivron vert épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
sel et poivre
6 oz/175 g d'edam râpé

4 PERSONNES

En haut : *pommes de terre ratatouille*
À gauche : *macaroni au fromage*





1 Piquez les pommes de terre à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette afin d'éviter qu'elles n'éclatent lors de la cuisson, puis placez-les en cercle sur du papier absorbant dans le four. Faites cuire 11 ou 12 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Enveloppez chaque pomme de terre dans du papier aluminium et laissez reposer 15 min.

2 Mêlez le reste des ingrédients, sauf le fromage, dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l, couvrez et faites cuire de 14 à 16 min à MAX., en remuant la préparation toutes les 5 min.

3 Coupez chaque pomme de terre en deux sur la longueur, puis disposez-les sur une grande assiette de service. Nappez-les de ratatouille, puis parsemez de fromage râpé et faites gratiner 3 min à MED.-MAX., en tournant l'assiette du quart toutes les minutes.

Cari de légumes

12 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon grossièrement haché
1 poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
1 pomme rouge coupée en dés, le coeur enlevé
2 carottes émincées
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 boîte de 15,2 oz/432 g de haricots canneberge, rincés et égouttés
1 tomate coupée en morceaux
2 ½ cuil. à soupe de raisins secs ou de raisins de Smyrne
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de cari doux
¼ de cuil. à café d'aneth
sel et poivre

POUR SERVIR

3 tasses/225 g de riz brun cuit
1 cuil. à soupe de graines de tournesol grillées

4 PERSONNES

1 Mêlez les 6 premiers ingrédients dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le riz et les graines de tournesol, couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX. Servez sur un lit de riz cuit et parsemez de graines de tournesol grillées.

Savarin aux fruits

Un savoureux gâteau imbibé d'un sirop à la liqueur, puis admirablement garni de fruits frais et de crème fouettée, que vous réussirez sans peine aux micro-ondes.

Le savarin est un superbe gâteau qui appartient au répertoire français : il s'agit d'une préparation à la levure enrichie d'oeufs et de beurre dont la texture fond dans la bouche. Ce gâteau, cuit dans un moule en couronne, puis imbibé d'un sirop à la liqueur, est un dessert appétissant et irrésistible.

Aux micro-ondes, le savarin est encore plus moelleux; le moule en couronne est idéal, car il permet une cuisson très uniforme. Cependant, faites d'abord lever la pâte de la façon habituelle, et non aux micro-ondes, où elle risque de commencer à cuire, en raison de sa teneur élevée en gras et en sucre.

Choisissez la liqueur en fonction des fruits frais utilisés : ainsi, servez-vous de kirsch avec des cerises ou de l'ananas et de Cointreau ou de Grand Marnier avec des oranges.

Si désiré, gardez le gâteau imbibé de sirop à la liqueur un ou deux jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. Servez-le saupoudré de sucre glace, simplement, ou fourrez-le de crème et de fruits frais, tel que nous vous le proposons maintenant. D'une façon ou d'une autre, ce savarin est un dessert somptueux qui plaira à tout coup.

Savarin aux fruits

7¾ min

Temps d'attente : aucun

⅓ de tasse/60 ml de lait
3 cuil. à café de levure sèche
2 cuil. à café de sucre
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
4 oeufs battus
4 oz/100 g de beurre ramolli
le zeste râpé de 1 orange

SIROP
⅝ de tasse/150 ml d'eau
3 cuil. à soupe de confiture d'abricots passée au tamis
3 cuil. à soupe de xérès ou de rhum

DÉCORATION
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %, fouettée
fruits frais de saison
amandes effilées (facultatif)

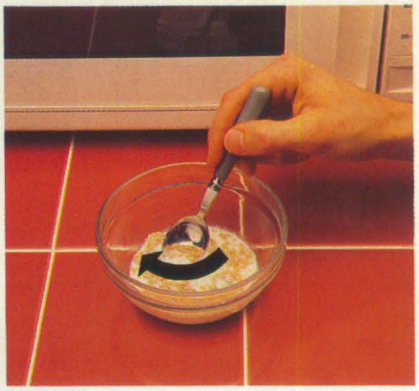
8 À 10 PERSONNES

Conseils du chef

Arrosez le gâteau de sirop pendant qu'il est encore chaud afin qu'il absorbe le liquide parfaitement. Placez le savarin sur une grille déposée sur une assiette et nappez-le entièrement de sirop.

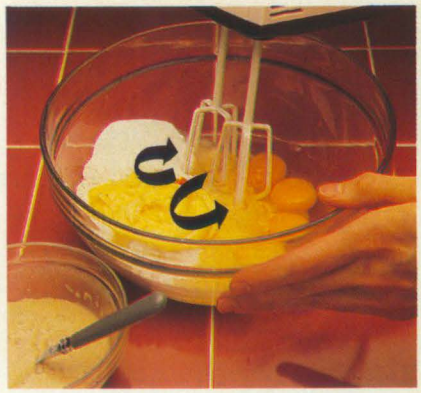
RAY DUNS

Préparation du savarin aux fruits

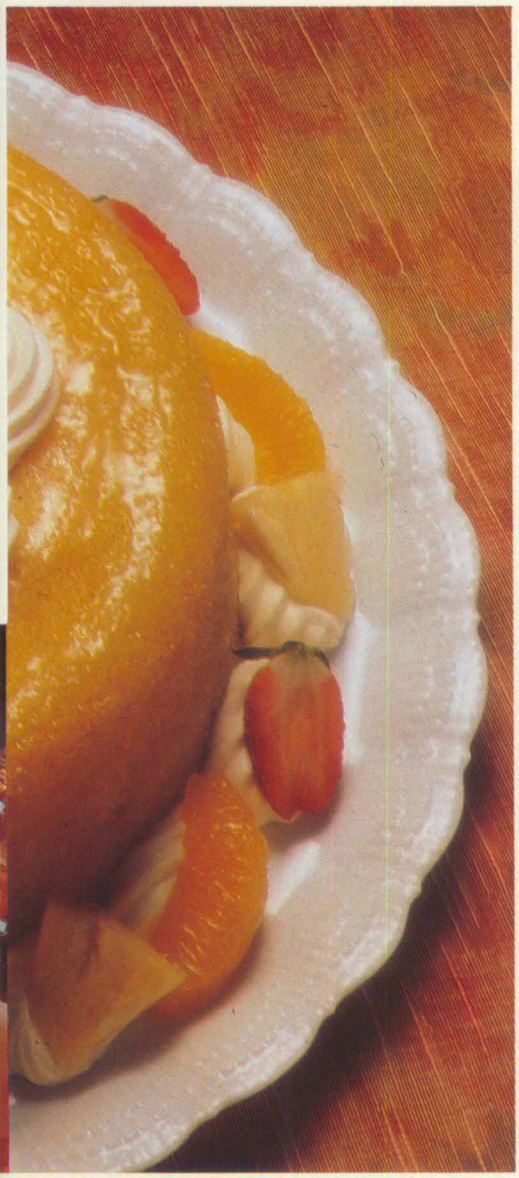


Faites chauffer *le lait à couvert de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la levure et le sucre et remuez juqu'à consistance homogène.*

Incorporez *2 cuil. à soupe de farine, puis laissez reposer, à couvert, dans un endroit chaud, environ 20 min, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Graissez légèrement un moule en couronne de 9 po/23 cm.*



Mélangez *le reste de farine, le sel, le sucre super fin, les oeufs, le beurre et le zeste d'orange dans un grand bol, puis incorporez la préparation à la levure et battez 3 ou 4 min à grande vitesse.*



Versez *dans le moule, couvrez et laissez lever dans un endroit chaud (mais non au four micro-ondes) de 30 à 40 min.*

Placez *le moule sur une assiette renversée et faites cuire de 4 ½ à 5 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les bords s'éloignent de la paroi du moule. Démoulez sur une grille et laissez refroidir légèrement.*

Mélangez *le sucre et l'eau, pour le sirop, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez la confiture et le xérès ou le rhum.*

Nappez *le savarin de ce sirop. Mélangez la crème fouettée et presque tous les fruits et versez au centre du gâteau. Décorez d'amandes effilées, au goût, et du reste des fruits.*

Adaptation d'une recette : les pot-au-feu

Si vous êtes à la recherche d'un plat nutritif et nourrissant prêt en moins d'une heure, un pot-au-feu régalera toute la famille.

Cuisinez un pot-au-feu aux micro-ondes et, en moins d'une heure, vous pourrez vous attabler devant un repas complet réalisé avec le minimum d'efforts. Le pot-au-feu traditionnel est un plat de viande et de légumes qui mijote lentement dans un peu de liquide. Aux micro-ondes, vous procédez de la même manière, sauf que le temps de cuisson est grandement réduit, même si vous réglez le four à MED.

Le pot-au-feu aux micro-ondes

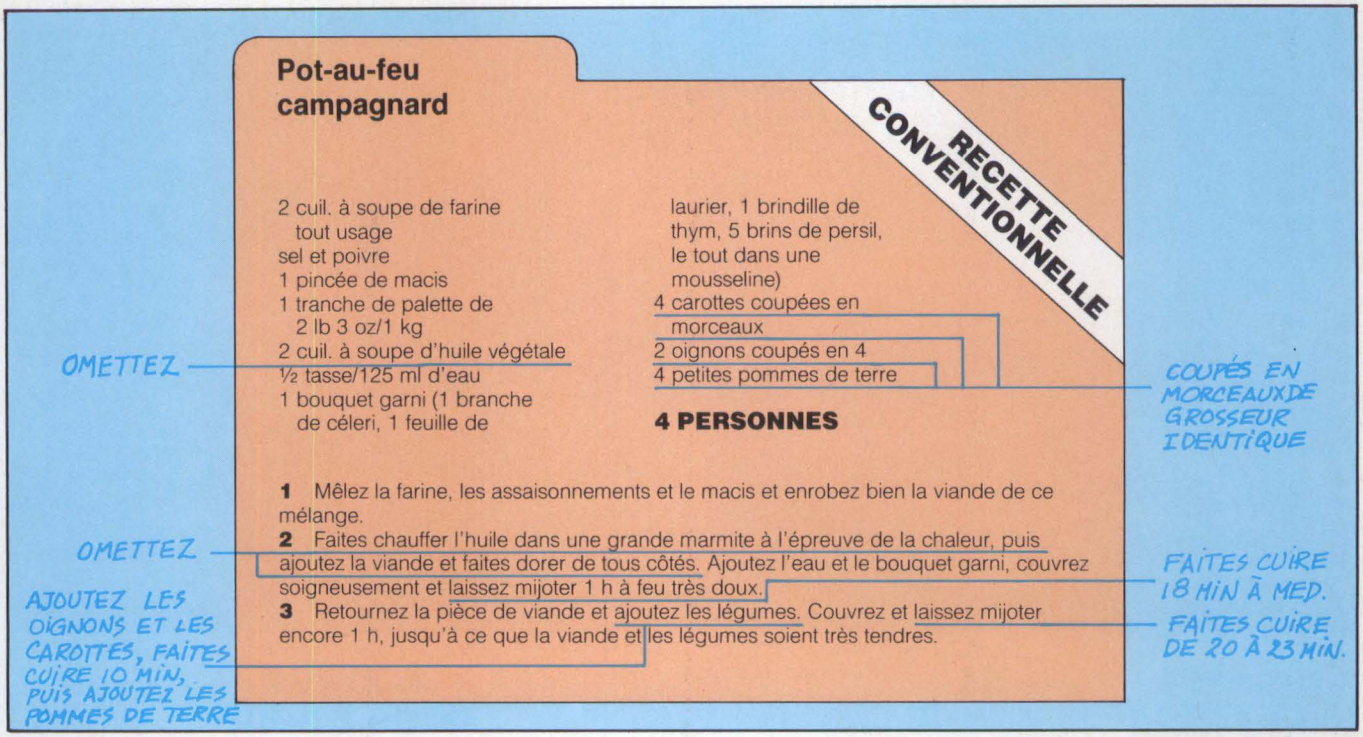
Viande : la cuisson traditionnelle permet d'utiliser des coupes de boeuf économiques et de la volaille coriace, car le plat mijote longtemps. Aux micro-ondes, la cuisson se fait beaucoup plus rapidement et il faut alors choisir des coupes tendres, que l'on recommande même de faire mariner, pour s'assurer que la viande sera succulente à souhait. Piquez aussi la viande ou la volaille avec une fourchette, avant la cuisson.

Légumes : ces derniers ajoutent saveur et texture au liquide de cuisson. Ajoutez-les en début de cuisson, si vous aimez les légumes bien tendres ou à mi-temps, si vous les préférez plutôt croquants. Tranchez les légumes en morceaux de grosseur identique et remuez le pot-au-feu de temps en temps pour assurer une cuisson uniforme.

Incorporez de l'ail, des fines herbes et des épices pour aromatiser.

Liquide de cuisson : utilisez du bouillon, du vin, du cidre ou tout autre liquide recommandé. Diminuez la quantité de liquide par rapport à la cuisson traditionnelle : il suffit d'en avoir suffisamment pour préparer une sauce savoureuse.

Cocotte ou sac de cuisson : utilisez de préférence une casserole avec couvercle hermétique. Vous pouvez aussi vous servir d'un sac de cuisson, mais le plat se manipule difficilement, surtout si vous voulez préparer une sauce avec le jus de cuisson. Quoi qu'il en soit, fermez le sac lâchement avec une attache non métallique.



Pot-au-feu campagnard

48 min

Temps d'attente : 10 min

1 tranche de palette de 2 lb 3 oz/1 kg
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de macis
1 bouquet garni (1 branche de céleri, 1 feuille de laurier, 1 brindille de thym, 6 brins de persil, le tout dans une mousseline)
½ tasse/125 ml d'eau
4 carottes coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 oignons coupés en 8 quartiers
4 petites pommes de terre coupées en 2

4 PERSONNES

1 Piquez la viande à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Mêlez la farine, les assaisonnements et le macis, puis enrobez la viande de ce mélange.

2 Mettez le bouquet garni dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, puis placez la viande sur le dessus. Ajoutez ce qui reste de farine et l'eau.

3 Couvrez et faites cuire 18 min à MED., retournez la viande et ajoutez les carottes et les oignons. Faites cuire 10 min de plus, puis ajoutez les pommes de terre.

4 Poursuivez la cuisson de 20 à 23 min à MED., jusqu'à tendreté, en tournant la cocotte du quart et en remuant les légumes toutes les 5 min.

5 Retirez la viande et couvrez-la de papier aluminium. Laissez reposer ainsi 10 min et, entre-temps, réchauffez les légumes et la sauce 2 min à MAX. Découpez la viande et servez.

Préparation du pot-au-feu campagnard

Enrobez *la viande de farine assaisonnée et déposez-la dans la casserole, sur le bouquet garni. Arrosez d'eau et couvrez.*

Faites cuire à MED., *en retournant la viande et en ajoutant les carottes et les oignons après 18 min de cuisson, puis les pommes de terre, 10 min plus tard. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre et laissez reposer 10 min avant de servir.*

CHRIS KNAGGS

Roulé de veau farci

41 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ lb/700 g de poitrine de veau désossée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
½ cuil. à café de concentré pour sauce brune
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de persil haché

FARCE

2 oz/50 g de chapelure fraîche de blé entier
½ oignon haché fin
½ branche de céleri hachée fin
1 cuil. à soupe de suif
1 oz/25 g de raisins de Smyrne
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café d'estragon séché
1 oeuf légèrement battu

MARINADE

1 oignon haché
1 carotte hachée
1 gousse d'ail écrasée
5 grains de poivre
1 bouquet garni (5 brins de persil, 1 feuille de laurier, 1 brindille de thym dans une mousseline)
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec

MIREPOIX

1 oignon coupé en dés de ¼ de po/6 mm
3 carottes coupées en dés de ¼ de po/6 mm
3 branches de céleri coupées en dés de ¼ de po/6 mm

4 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients de la farce, puis étalez-la sur la viande. Roulez le veau et bridez-le.

2 Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat profond et ajoutez-y le roulé de veau. Laissez mariner au moins 4 h, en retournant la viande de temps en temps. Retirez le roulé et épongez-le bien sur du papier absorbant.

3 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Enduisez-le d'huile végétale et faites saisir le veau.

4 Déposez les légumes du mirepoix dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez le roulé, le bouquet garni et la marinade filtrée.

5 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Laissez cuire 30 min à MED., en retournant le veau à mi-temps.

6 Retirez la viande de la marmite et laissez-la reposer, couverte de papier aluminium, pendant 10 min. Versez le jus de cuisson, à travers un tamis, dans une tasse à mesurer et ajoutez de l'eau froide pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Incorporez le concentré.

7 Délayez de la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe d'eau froide, incorporez au liquide et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

8 Tranchez le roulé et placez les médaillons sur une assiette de service. Ajoutez le persil haché au mirepoix, puis versez les légumes autour de la viande. Servez avec la sauce.

Roulé de veau farci

Langue de boeuf aigre-douce

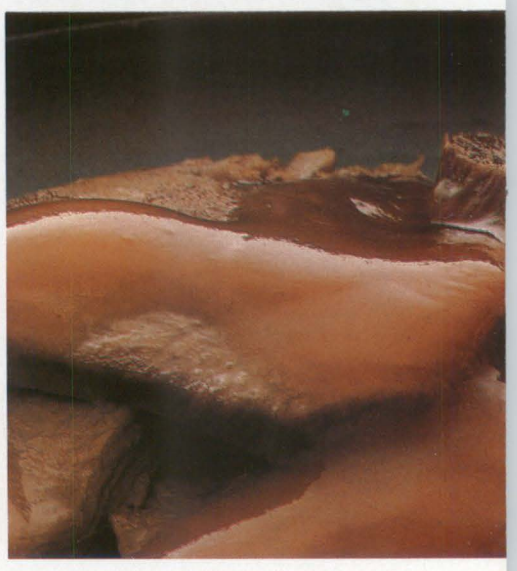
76 min

Temps d'attente : 10 min

1 langue de boeuf de 2 lb 3 oz/1 kg, trempée toute la nuit dans de l'eau froide, si elle est saumurée
1 ¼ tasse/300 ml d'eau chaude
½ cuil. à café de sel, si la langue n'est pas saumurée
6 grains de poivre noir
1 oignon en tranches

SAUCE AIGRE-DOUCE

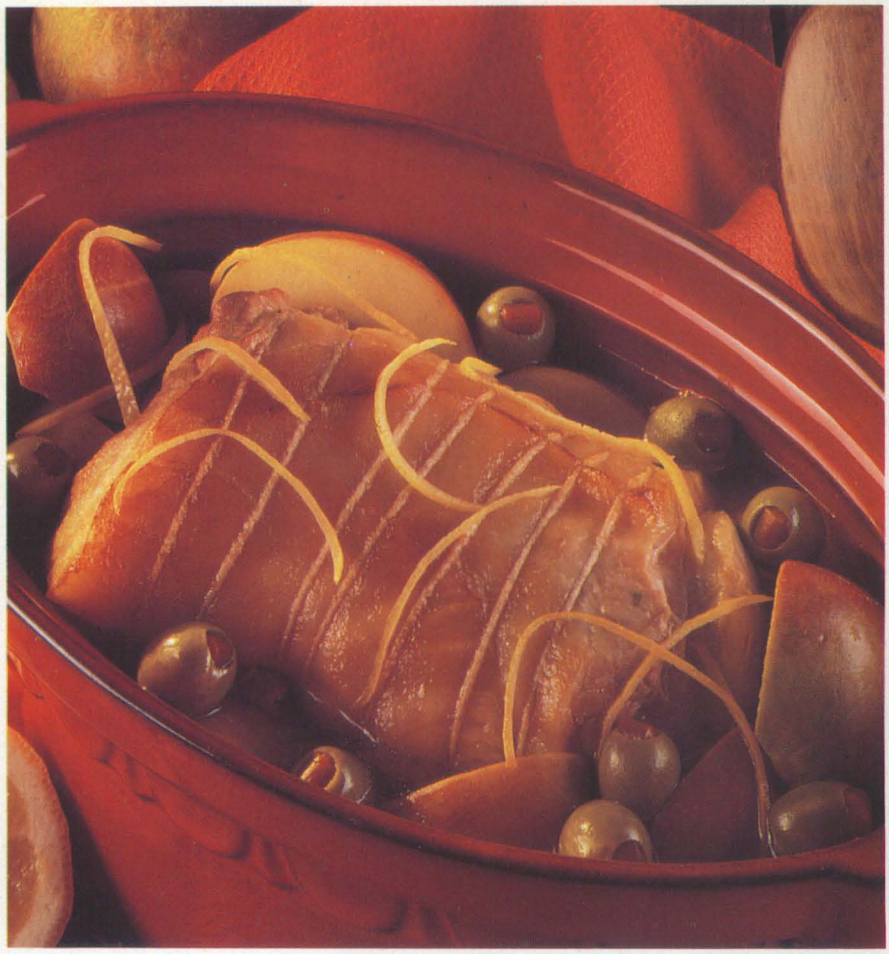
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin
½ tasse/125 ml d'eau



¼ de tasse/50 ml de jus d'ananas non sucré
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate

4 À 6 PERSONNES

1 Lavez et épongez la langue de boeuf, puis débarrassez-la du gras et du cartilage. Placez la langue dans une cocotte de 12 ½ tasses/3 l et ajoutez l'eau, le sel (au besoin), les grains de poivre et l'oignon.
2 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., puis poursuivez la cuisson pendant 40 min à MED.
3 Retournez la langue, couvrez de nouveau et laissez cuire encore 30 min, jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.
4 Égouttez la langue, puis plongez-la dans un bol d'eau froide. Une fois refroidie, retirez la peau avec la pointe d'un couteau bien aiguisé et jetez le liquide de cuisson.
5 Délayez de la fécule de maïs dans le vinaigre, puis incorporez le reste des ingrédients de la sauce. Faites chauffer 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.
6 Découpez la langue de boeuf en tranches, disposez-les sur une grande assiette, nappez de sauce et servez.

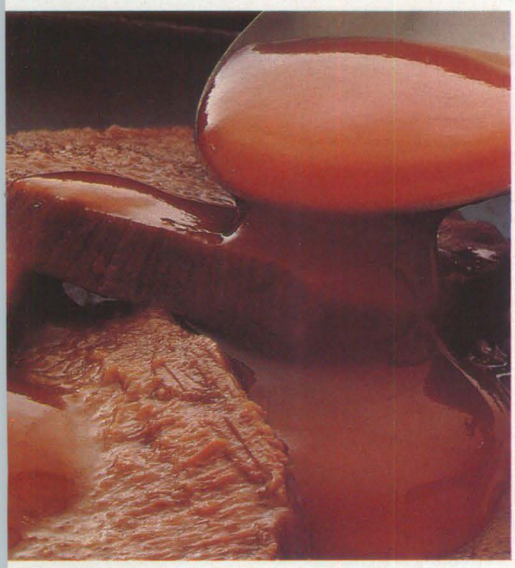


CHRIS KNAGGS

Ci-dessus : *longe de porc au cidre*
À gauche : *langue de boeuf aigre-douce*

Conseils du chef

On appelle mirepoix une préparation à base de légumes, sur laquelle on couche la pièce de viande, et qui doit servir à la corser et à l'aromatiser.



Longe de porc au cidre

33 min

Temps d'attente : 10 min

1 longe de porc de 1 ½ lb/700 g, parée, désossée et roulée
2 cuil. à soupe de miel
3 pommes à couteau fermes, pelées, le coeur enlevé, coupées en 4
2 oz/50 g d'olives vertes farcies
le zeste de ½ citron, finement coupé
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café de sauce soya

MARINADE AU CIDRE

1 ¼ tasse/300 ml de cidre sec
6 feuilles de sauge fraîche, écrasées
5 brins de persil broyés
1 oignon en tranches
6 baies de genièvre écrasées
½ citron en tranches

4 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la marinade dans un bol et placez-y la longe de porc. Réfrigérez au moins 8 h, en retournant la viande de temps en temps.
2 Retirez la viande de la marinade, badigeonnez-la de miel, puis déposez-la dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l et arrosez-la de 6 cuil. à soupe de marinade.
3 Couvrez et faites cuire 30 min à MED., en retournant la viande à mi-temps. Ajoutez les pommes, les olives et le zeste après 20 min de cuisson.
4 Retirez la viande, couvrez-la de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Passez le jus de cuisson au tamis en le versant dans une tasse à mesurer et réservez les pommes, les olives et le zeste.
5 Délayez de la fécule de maïs dans l'eau et la sauce soya, puis incorporez au jus de cuisson en fouettant bien et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
6 Découpez le rôti en tranches épaisses, disposez-les sur une assiette de service, garnissez des pommes, des olives et du zeste; nappez de sauce au cidre et servez.

Boeuf mode mariné

46 min

Temps d'attente : 10 min

1 rôti d'extérieur de ronde de 1 ½ ou 2 lb/700 à 900 g
3 carottes en tranches
2 oignons en tranches
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de gelée de groseilles rouges

MARINADE

1 citron en tranches
2 feuilles de laurier
6 clous de girofle
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, broyée
⅝ de tasse/150 ml de vinaigre de vin rouge
1 gros oignon en tranches
2 carottes en tranches
5 tasses/1,25 l d'eau environ, pour couvrir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand plat, déposez-y la pièce de boeuf et recouvrez d'eau. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 24 h, en retournant la viande fréquemment.

2 Jetez le citron, le laurier et les clous de girofle et transvidez le rôti dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Filtrez ⅝ de tasse/150 ml de marinade et versez sur la viande. Réservez les légumes de la marinade.

3 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., puis laissez cuire de 40 à 45 min à MED., en retournant la viande à mi-temps et en ajoutant les légumes réservés ainsi que les carottes et les oignons.

4 Retirez la viande de la casserole et couvrez de papier aluminium. Laissez reposer 10 min.

5 Passez le jus de cuisson au tamis en le versant dans une tasse à mesurer et transvidez les légumes sur un plateau de service. Gardez-les au chaud pendant que vous préparez la sauce.

6 Délayez de la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe d'eau et ajoutez au liquide de cuisson en fouettant bien. Incorporez la gelée et faites chauffer le tout 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

7 Coupez la viande en tranches épaisses et disposez-la au centre du plateau. Servez avec la sauce.

Boeuf mode mariné

Poitrine d'agneau farcie

46 min

Temps d'attente : 10 min

Une pièce de viande farcie a toujours belle apparence et elle peut servir un grand nombre de personnes.

1 ¼ lb/600 g de poitrine d'agneau désossée
6 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de farine tout usage

FARCE

1 branche de céleri hachée fin
1 oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 rognon d'agneau haché
6 oz/175 g de chair à saucisse de porc
sel et poivre
½ cuil. à café de romarin

4 À 6 PERSONNES

Conseils du chef

Pour empêcher la farce de se répandre et ainsi de trop cuire, refermez les bords de la poitrine farcie en les cousant à l'aide de ficelle et d'une aiguille à repriser. Pour servir, retirez simplement la ficelle et découpez la viande.

CHRIS KNAGGS

Préparation de la poitrine d'agneau farcie

Faites revenir *le céleri et l'oignon dans le corps gras, 3 min à MAX., puis incorporez le reste des ingrédients de la farce. Placez l'agneau le gras sur le dessous, farcissez-le et fixez à l'aide de cure-dents.*

Déposez *la viande dans un plat peu profond de 10 x 8 po/25 x 20 cm, puis arrosez d'eau et de vin. Couvrez et faites cuire 40 min à MED., en retournant l'agneau à mi-temps. Recouvrez le plat de papier aluminium et laissez reposer 10 min.*

Incorporez *1 ¼ tasse/300 ml de liquide, composé du jus de cuisson et d'eau, à la farine, dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Enlevez les cure-dents, taillez la viande et servez avec la sauce.*

Le homard

Le homard est un crustacé de choix, sans contredit un mets des plus raffiné. Vous ferez certes bonne impression si vous servez une entrée ou un plat principal au homard et grâce aux micro-ondes, vous êtes assuré de les réussir à tout coup.

Le homard est un crustacé à chair ferme et succulente, à la saveur unique. Il faut mettre le temps nécessaire pour le préparer, mais les résultats en valent l'effort, surtout que le micro-ondes vous donne un bon coup de pouce.

Comment choisir le homard

Le homard se vend frais cuit ou surgelé. Le homard surgelé se décongèle facilement aux micro-ondes (voir Notes sur la congélation, page 1743).

Le homard frais, cuit avec justesse, est très rouge et doit être assez lourd; il dégage une odeur agréable et sa queue est flexible. Les homards de 18 oz à 2 ½ lb/500 g à 1 kg sont les meilleurs, de saveur et de texture incomparables. Les plus gros homards sont économiques, mais la chair est souvent coriace.

Préparation du homard

Pour retirer la chair de la carapace, munissez-vous de patience et d'un couteau bien aiguisé ou de ciseaux de cuisine. Cassez la carapace avec un marteau, un casse-noisettes, des pinces à homard ou un rouleau à pâtisserie. Retirez la petite veine intestinale de couleur noire, qui n'est pas comestible.

Comment servir le homard

Apprêté avec du brandy ou du xérès, le homard est imbattable. Pour un repas élégant qui ne manquera pas de vous attirer des éloges, servez le homard Thermidor, dont la préparation est grandement facilitée aux micro-ondes. Que diriez-vous d'une bisque de homard ou d'une sauce au homard ?

Sauce au homard

10½ min

Temps d'attente : 5 min

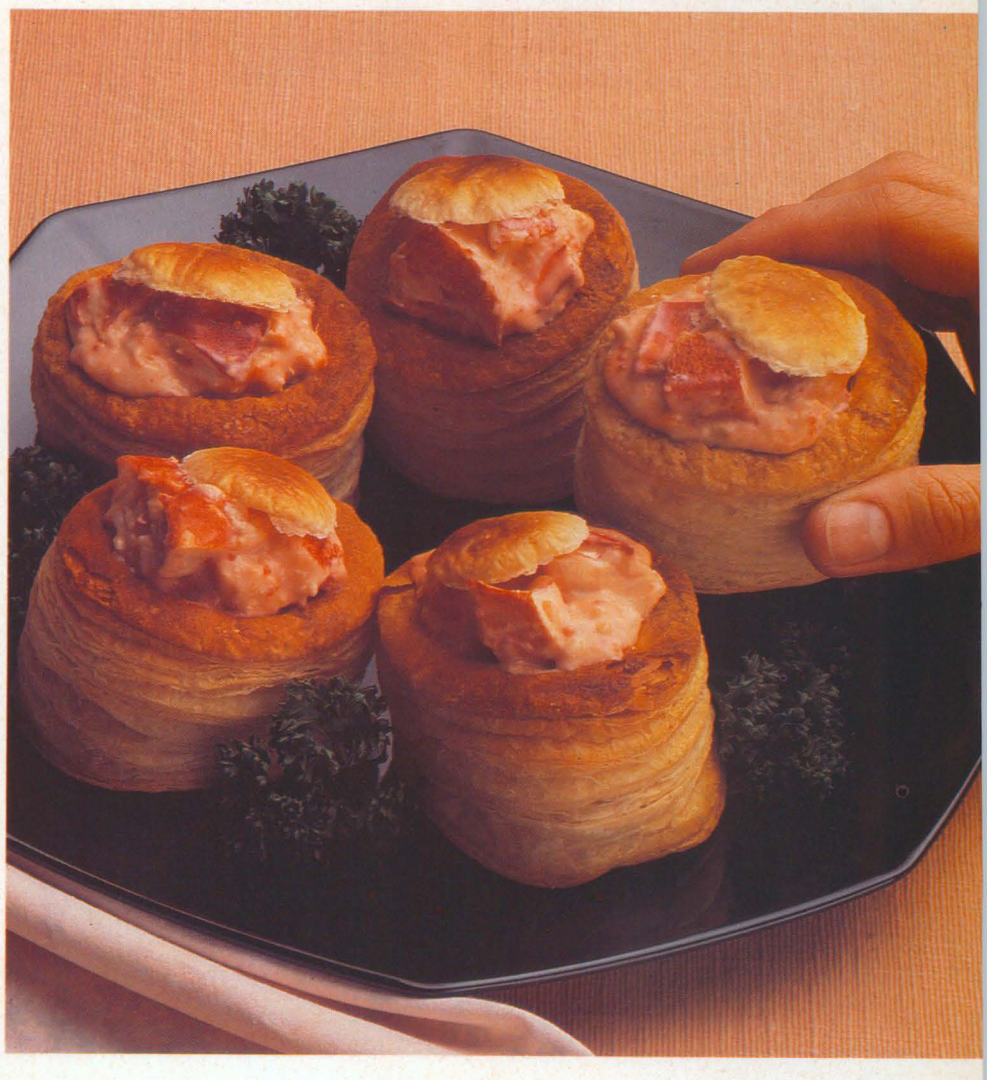
Une sauce au homard vous permet d'utiliser de petites quantités de ce crustacé. Faites-en des vol-au-vent délicieux ou servez-la sur des filets de poisson à chair blanche, pour un repas distingué.

1 homard de 12 oz/350 g environ, donnant 5 oz/150 g de chair coupée en dés

SAUCE BÉCHAMEL

1 oignon haché
1 carotte en tranches
1 branche de céleri en tranches
2 ½ tasses/600 ml de lait
1 feuille de laurier
2 oz/50 g de beurre
½ tasse/50 g de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de muscade ou de macis
2 oz/50 g de beurre de homard (voir page 1743)
1 pincée de piment de Cayenne et de paprika

QUANTITÉ : 2 ½ tasses/600 ml



À gauche : *homard Thermidor*
À droite : *vol-au-vent au homard*

1 Préparez la béchamel : faites cuire oignon, carotte, céleri, lait et laurier dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis laissez reposer 5 min.
2 Faites fondre le beurre à couvert dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, de 30 à 60 s à MAX., puis incorporez la farine. Ajoutez progressivement le lait à la farine, puis faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.
3 Divisez le beurre de homard en quatre parts égales, puis ajoutez-en une à la fois à la sauce, en remuant bien. Incorporez la chair de homard, assaisonnez au goût, puis ajoutez le cayenne et le paprika.
4 Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois.

Homard Thermidor

8½ min

Temps d'attente : 5 min

2 homards cuits de 1 lb/450 g chacun
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 oz/25 g de cheddar râpé
paprika
SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de ciboulette hachée
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cube de bouillon de poisson (facultatif)
poivre
4 cuil. à soupe de crème 15 %
4 cuil. à soupe de lait
1 jaune d'oeuf légèrement battu
1 cuil. à soupe de xérès sec
2 PERSONNES

1 Tenez fermement le homard et cassez les pinces. Ouvrez les grosses pinces, retirez la chair et réservez. Placez le homard sur le ventre, tranchez la tête près de l'articulation.
2 Retournez le homard et divisez le corps en deux parties avec un couteau ou des ciseaux. Préparez l'autre homard de la même façon.
3 Mettez les queues des homards, la chair vers le haut, dans un grand plat peu profond. Ajoutez l'eau et le jus de citron, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 3 à 5 min à MED., en tournant le plat 2 fois. Laissez reposer 5 min à couvert.

Découpage du homard cuit

Épongez *le homard, tenez-le fermement et cassez les pinces et les pattes. Réservez-les. Placez le homard à plat ventre sur une planche, en tirant bien la tête et la queue.*

Ouvrez *le homard en deux, en le coupant au centre du dos, de la tête à la queue, avec un couteau bien aiguisé. Retournez-le, puis coupez la tête en deux.*

Jetez *la poche, la petite veine dorsale et les branchies; réservez la chair grisâtre et le corail, s'il y a lieu, pour le beurre de homard (p. 1743).*

Dégagez *la chair, dégustez-la telle quelle ou utilisez dans une recette. Rincez la carapace et utilisez-la pour la bisque de homard ou disposez-y la chair et servez ainsi avec du beurre fondu.*

Ouvrez *les pinces à l'aide d'un marteau, d'un casse-noisettes ou d'une pince à homard et brisez le cartillage. Dégagez la chair.*

Retirez *la chair des minuscules pinces à l'aide d'une petite broche, puis brisez délicatement les pattes et retirez la chair de la même manière.*

4 Dégagez la chair et ajoutez-la à la chair réservée (au total, environ 14 oz/400 g de chair). Taillez-la en petits morceaux, puis rincez les carapaces, laissez-les s'égoutter et réservez.
5 Faites fondre le beurre avec la ciboulette dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez la farine et le cube de bouillon, puis poivrez. Ajoutez peu à peu la crème et le lait et faites chauffer de 1 à 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant bien toutes les 30 s.
6 Incorporez un peu de sauce chaude au jaune d'oeuf, puis versez le tout dans la sauce, en remuant constamment. Ajoutez le xérès et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à épaississement. Remuez parfaitement, puis incorporez la chair de homard.
7 Placez les carapaces dans un plat, puis remplissez-les de préparation au homard. Parsemez de fromage et de paprika.
8 Faites gratiner de 3 ½ à 4 ½ min à MED., puis garnissez de persil frais et servez avec une salade verte et une baguette fraîche.

Conseils du chef

La femelle est plus charnue que le mâle et elle contient parfois du corail, qui passe du noir au rouge vif, au moment de la cuisson. Le corail ajoute beaucoup de couleur aux plats cuisinés.

Notes sur la congélation

Pour décongeler du homard cuit, placez-le dans un plat rectangulaire et couvrez de pellicule plastique entrouverte. Faites décongeler de 12 à 15 min par lb/450 g, en tournant le plat du quart toutes les 2 min. Retournez le homard après 6 min et sortez-le du four dès que la carapace est chaude. Laissez reposer à couvert 5 min.

Bisque de homard

Bisque de homard

28 min

Temps d'attente : aucun

Potage riche et crémeux rehaussé de brandy : une entrée remarquable. Vous aurez besoin des carapaces et du corail, pour un potage à saveur et texture recherchées.

1 homard femelle
1 carotte en tranches
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre
1 bouquet garni
2 cuil. à soupe de riz à grains longs
1 cuil. à café de pâte de tomates
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
5 tasses/1,25 l de bouillon de poisson
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de brandy

4 PERSONNES

1 Dégagez la chair du homard (voir page 1742) et réservez les carapaces et le corail (au total, 5 oz/150 g de chair).
2 Faites revenir la carotte et l'oignon dans le beurre, dans une casserole ou une marmite de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 3 min à MAX.
3 Incorporez bouquet garni, riz, pâte de tomates, vin, bouillon et carapace du homard. Faites cuire 7 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire 15 min de plus.
4 Passez au tamis ou à la passoire et jetez la carapace et le bouquet garni. Versez la bisque dans la casserole, puis passez le corail au tamis et ajoutez-le au potage. Incorporez presque toute la chair de homard, passez au mélangeur et versez de nouveau dans la casserole.
5 Incorporez la crème et le homard réservé et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX. Ajoutez le brandy et servez.

Beurre de homard

10 s

Temps d'attente : aucun

beurre non salé
corail ou 1 cuil. à café de caviar rouge
sel et poivre

1 Pesez le corail, si vous l'utilisez.
2 Pesez une quantité équivalente de beurre et mettez-le dans un petit bol (mesurez 1 cuil. à soupe, si vous utilisez du caviar). Couvrez et faites-le ramollir de 10 à 45 s à MIN., en tournant le bol à mi-temps.
3 Broyez le corail ou le caviar, puis incorporez-le au beurre et assaisonnez au goût.
4 Passez au tamis de nylon avant de vous en servir.

Des goûters amusants

À l'heure du goûter, le réfrigérateur en prend pour son rhume ! Faites donc preuve d'un peu d'imagination et vous verrez que votre garde-manger recèle une foule d'aliments qui se transforment en un tournemain en délices sucrés, parfaits pour un petit goûter.

Les goûters prendront une toute autre signification, si vous faites appel à votre four micro-ondes. Vous pourrez y préparer quantité de goûters amusants qui se congèlent ensuite rapidement, au besoin.

La fondue aux fruits plaira aux enfants affamés, ravis d'avoir autre chose que des biscuits ou des sucreries à se mettre sous la dent. Pour un dessert rapide clôturant un repas élégant, ajoutez-y un peu de brandy ou de Grand Marnier.

Les amandes laquées terminent bien le repas et s'offrent aussi en cadeau, joliment emballées. Très nutritives et délicieuses, les boules aux arachides sont préparées avec des noix et des graines.

La crème glacée demeure un goûter de choix et se transforme en lait fouetté onctueux. Pour varier, remplacez la crème glacée par du sorbet.

Les rôties à la cannelle réconforteront les enfants au retour de l'école, tandis que les pêches meringuées vous permettront d'utiliser les blancs d'oeufs dont vous n'aviez pas besoin pour la fondue aux fruits.

Enfin, nous avons même pensé à votre chien, en vous invitant à lui préparer de délicieux biscuits maison. Ne le mérite-t-il pas ?

Fondue aux fruits

Fondue aux fruits

4 min

Temps d'attente : aucun

4 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/175 ml de jus d'orange
fruits frais pour servir

6 À 8 PERSONNES

VARIANTES

Servez cette fondue avec des cubes de gâteau de Savoie, des doigts de dame, des biscuits de fantaisie ou des biscuits au brandy.

Pour un superbe dessert, incorporez 1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange ou de brandy à la fin de l'étape 3 et servez aussitôt.

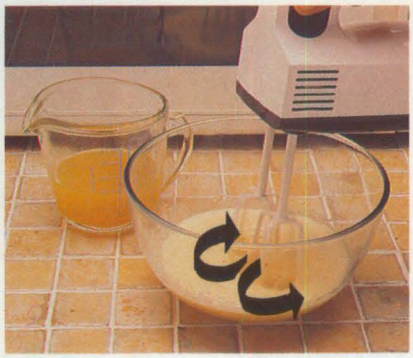
Conseils du chef

Choisissez des fruits fermes tels pommes, poires, bananes, ananas et pêches, coupez-les en morceaux de grosseur identique et arrosez-les de jus de citron pour en préserver la couleur. Servez aussi des fraises entières équeutées.

Micro-trucs

Surveillez les amandes de près, car elles peuvent brûler rapidement. Remuez-les fréquemment et sortez le plat du four si elles semblent surchauffer.

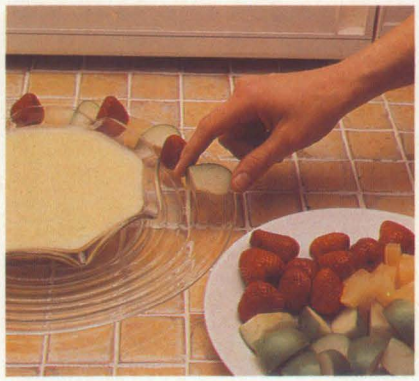
Préparation de la fondue aux fruits



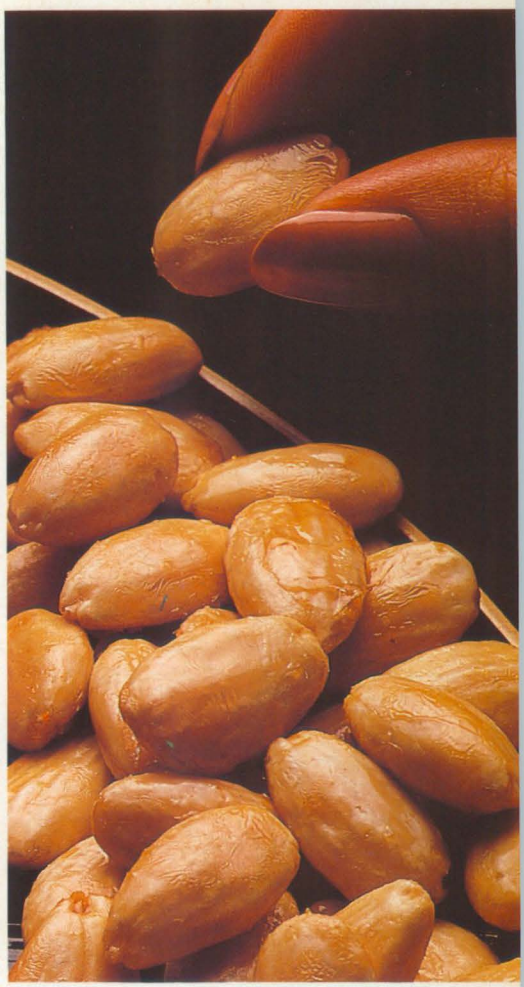
Travaillez *les jaunes d'oeufs et le sucre en crème. Faites chauffer le jus d'orange 1 ½ ou 2 min à MAX.*

Incorporez-le *progressivement au mélange crémeux et faites chauffer à découvert de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en fouettant toutes les 30 s.*

Versez *dans un bol à l'épreuve du froid, laissez refroidir, puis mettez au congélateur de 10 à 15 min, en fouettant bien le mélange toutes les 5 min.*



Placez *le bol au centre d'un grand plateau et entourez-le de fruits frais. Piquez-les à l'aide de petites fourchettes et plongez dans la fondue.*



Amandes laquées

Amandes laquées

2½ min

Temps d'attente : 5 min

Ces amandes sucrées peuvent servir à décorer les tartes et tartelettes aux fruits ou de la crème glacée.

2 cuil. à soupe d'amaretto
2 oz/50 g d'amandes mondées

QUANTITÉ : 2 oz/50 g

1 Versez la liqueur dans un plat, ajoutez les amandes et remuez parfaitement.

2 Faites chauffer à découvert de 2 ½ à 3 ½ min, en remuant toutes les minutes, jusqu'à ce que les amandes soient bien dorées.

3 Étalez-les sur du papier ciré et laissez reposer 5 min. Remuez les amandes et laissez-les refroidir. Conservez-les dans un récipient hermétique.

Boules aux arachides

2 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de beurre d'arachide
3 oz/75 g de miel
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de poudre de lait
2 oz/50 g de graines de tournesol
2 oz/50 g de graines de sésame
2 oz/50 g de flocons de maïs écrasés
2 oz/50 g d'abricots secs hachés fin
2 cuil. à soupe de jus d'orange
2 oz/50 g de noix de coco séchée

30 BOULES

1 Mêlez le beurre d'arachide, le miel et le corps gras dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à consistance homogène.
2 Incorporez poudre de lait, graines de tournesol et de sésame, flocons de maïs, abricots et jus d'orange.
3 Façonnez 30 boules de la grosseur d'une noix de Grenoble et roulez-les dans la noix de coco. Réfrigérez environ 3 h ou congelez de 5 à 10 min.

for 5-10 minutes.

Lait fouetté vite fait

1¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous de crème glacée et de sirop de votre choix. Ainsi, la crème glacée aux fraises ou aux framboises remplace agréablement la crème glacée au chocolat.

3 boules de crème glacée à la vanille, au chocolat ou aux brisures de chocolat
2 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de sirop ou de sauce au chocolat

1 PERSONNE

1 Versez la crème glacée, le lait et le sirop dans un bol de 5 tasses/1,25 l.
2 Faites chauffer à découvert 1 min à MED., puis fouettez bien.
3 Faites chauffer de 15 à 30 s de plus, versez dans un grand verre de service et servez aussitôt.

VARIANTE
Dégustez un sorbet au citron et à l'érable en remplaçant la crème glacée par du sorbet au citron et le sirop au chocolat par du sirop d'érable. Faites chauffer 1 min à MED., fouettez et servez.

À droite : *lait fouetté vite fait*
Ci-dessous : *boules aux arachides*

Rôties à la cannelle

14 min

Temps d'attente : 20 min

4 oz/100 g de beurre
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café de cannelle
8 tranches épaisses de pain blanc, grillées, les croûtes enlevées

32 RÔTIES

1 Faites fondre le beurre avec le sucre et la cannelle, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., puis remuez.
2 Taillez chaque rôtie en quatre triangles ou carrés et badigeonnez chaque côté de beurre à la cannelle.
3 Disposez de 8 à 10 triangles en cercle près des bords d'une assiette et faites chauffer 3 min à MAX., en les déplaçant et en les retournant 2 fois. Laissez reposer 5 min.
4 Préparez les autres rôties de la même façon.

Biscuits pour chiens

14 min

Temps d'attente : aucun

Incitez les jeunes à préparer une petite douceur pour leur animal préféré. Utilisez un emporte-pièce ou façonnez les biscuits à la main. Ces biscuits se conservent deux semaines dans un contenant hermétique.

1 tasse/100 g de farine de blé entier
½ tasse/50 g de farine tout usage
3 oz/75 g de poudre de lait
3 oz/75 g de semoule de maïs
½ tasse/50 g de flocons d'avoine
1 cuil. à café de sucre
3 oz/75 g de saindoux en dés
1 oeuf légèrement battu
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf chaud (préparé avec ½ cube)

12 À 18 BISCUITS

Préparation des biscuits pour chiens

Mêlez *farine, poudre de lait, semoule, avoine et sucre, puis incorporez le saindoux avec une broche à pâtisserie, jusqu'à obtention d'une chapelure fine.*

Incorporez *l'oeuf, puis ajoutez progressivement le bouillon. Remuez à la fourchette, puis façonnez en boule.*

Placez *la boule sur une surface farinée et pétrissez la pâte pendant 5 min. Divisez-la en 2 et abaissez-la en un rond de ½ po/12 mm d'épaisseur.*

Découpez *à l'aide d'un emporte-pièce ou façonnez la pâte en une saucisse de 1 po/2,5 cm de diamètre, puis taillez en tranches de ½ po/12 mm.*

Disposez *6 biscuits ou 24 tranches en cercle sur une assiette de 10 po/25 cm et faites cuire 7 ou 8 min à MAX.*

Retournez *les biscuits à mi-temps de cuisson. Transvidez sur une grille métallique et laissez refroidir. Façonnez et faites cuire le reste des biscuits.*

Pêches meringuées

8 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à café de blanc d'oeuf légèrement battu
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à soupe de beurre
3 oz/75 g d'amandes moulues
2 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 cuil. à soupe de jus d'orange
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 boîte de 14 ½ oz/410 g de pêches en moitiés, égouttées
2 oz/50 g de chocolat de ménage défait en petits morceaux

4 PERSONNES

1 Versez le blanc d'oeuf dans un petit bol et ajoutez progressivement le sucre glace en fouettant bien à la fourchette, jusqu'à consistance ferme. Pétrissez, en ajoutant au besoin du sucre glace, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte souple.
2 Façonnez 8 petites boules, placez-les en cercle sur du papier ciré et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les meringues soient croustillantes et gonflées. Laissez reposer 5 min.
3 Faites fondre le beurre à couvert 1 min à MAX., puis incorporez amandes, zeste et jus d'orange et sucre.
4 Épongez les pêches sur du papier absorbant et versez 1 cuil. à café de mélange dans la cavité de chacune. Disposez-les en cercle sur une assiette et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.
5 Faites fondre le chocolat 2 ou 2 ½ min à MED., en remuant 1 fois.
6 Déposez une meringue sur chaque pêche, puis arrosez de chocolat et servez aussitôt.

Micro-trucs

Les meringues vous permettent d'utiliser un surplus de blancs d'oeufs. Pour 24 meringues, mesurez 2 ½ tasses/350 g de sucre glace pour chaque blanc d'oeuf et suivez la même recette. Elles se conservent plusieurs semaines dans une boîte hermétique.

PAUL GRAYER

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 63

Agneau
- poitrine d'agneau farcie 1739

Biscuits pour chiens 1747

Boeuf
- boeuf mode mariné 1738
- pot-au-feu campagnard 1735

Boissons
- lait fouetté vite fait 1746
- sorbet au citron et à l'érable 1746

Boules aux arachides 1746

Desserts
- fondue aux fruits 1745
- pêches meringuées 1748
- savarin aux fruits 1732

Fromage
- macaroni au fromage 1730
- quiche au fromage à l'italienne 1727

Goûters
- amandes laquées 1745
- rôties à la cannelle 1746

Langue
- langue de boeuf aigre-douce 1736

Légumes
- cari de légumes 1731
- chou farci au maigre 1728
- pois chiches en casserole 1729
- pommes de terre ratatouille 1730
- spaghetti aux légumes 1729

Poissons et fruits de mer
- beurre de homard 1743
- bisque de homard 1743
- homard Thermidor 1742
- sauce au homard 1741

Porc
- cari de saucisses 1722
- hot-dogs maison 1722
- longe de porc au cidre 1737
- salade de saucisses 1724
- salade de saucisses fruitée 1724
- saucisses en casserole 1723
- saucisses en croquettes 1725
- saucisses en trempette 1725
- timbale de saucisses aux haricots 1724

Veau
- roulé de veau farci 1736

PLAT minceur

Foie de veau aux pommes

Le foie est une source importante de fer et de vitamines et, cuisiné sans corps gras, il renferme très peu de calories. Servez-le avec du riz brun ou de minuscules pommes de terre nouvelles, sans beurre, et une salade.

Foie de veau aux pommes

14 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

295 cal/1 240 kJ par portion

1 gros oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de farine de blé entier
1 cuil. à café de sauge
2 cuil. à soupe de moutarde douce à grains entiers
poivre noir
1 tasse/250 ml de jus de pommes
1 lb/450 g de foie de veau coupé en tranches minces

GARNITURE

1 pomme à couteau rouge émincée, le coeur enlevé
2 cuil. à soupe d'eau
brins de cresson

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, à couvert, 5 min à MAX., puis incorporez la farine, la sauge, la moutarde et le poivre. Incorporez le jus de pommes petit à petit, en remuant constamment.

2 Disposez les tranches de foie dans la sauce.

3 Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois, puis laissez reposer à couvert 1 ou 2 min.

4 Entre-temps, mettez les tranches de pomme dans un plat et arrosez d'eau. Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., puis égouttez.

5 Transvidez le foie et la sauce sur une assiette de service, garnissez des pommes et de brins de cresson et servez.

RAY DUNS